

BAB II

KERANGKA TEORITIS, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS

A. Kerangka Teoritis

1. Kecemasan

Suasana stres sering sekali membuat seseorang hidup penuh gairah, karena dapat mengatasi suasana penuh stres dapat menimbulkan kepuasan dan kebanggaan pada diri seseorang. Hal yang lebih penting dalam pembinaan atlet yaitu meningkatkan kemampuan mengatasi stres juga akan menjauhkan kemungkinan atlet mengalami kecemasan.

Stres yang berlangsung terus menerus dapat menimbulkan kecemasan, karena itu tingkat ketegangan yang dapat menimbulkan stres harus selalu dimonitor terus menerus, disesuaikan dengan kemampuan atlet menghadapi suasana stres. Disamping itu tingkat berat ringannya ketegangan yang dapat ditanggung oleh atlet, juga harus selalu diperhatikan karena stres atau ketegangan psikis yang terlalu besar, yang tidak tertahankan oleh atlet juga dapat menimbulkan kecemasan.

Menurut Post (1978), kecemasan adalah kondisi emosional yang tidak menyenangkan, yang ditandai oleh perasaan-perasaan subjektif seperti ketegangan, ketakutan, kekhawatiran dan juga ditandai dengan aktifnya sistem syaraf pusat.

Freud (dalam Arndt, 1974) menggambarkan dan mendefinisikan kecemasan sebagai suatu perasaan yang tidak menyenangkan, yang diikuti oleh reaksi fisiologis tertentu seperti perubahan detak jantung dan pernapasan.¹

Kecemasan dapat berpengaruh pada kondisi fisik maupun mental atlet yang bersangkutan. Berikut ini merupakan perwujudan dari kecemasan pada komponen fisik dan mental.

1. Pengaruh pada kondisi kefaalan

- a. Denyut jantung meningkat. Artinya, atlet akan merasakan debaran jantung yang lebih keras atau lebih cepat.
- b. Telapak tangan berkeringat. Misalnya, atlet bulutangkis, tenis, atau tenis meja, sering kali mengubah-ubah posisi tangan pada raket atau berusaha mengeringkan telapak tangan dengan cara menyekanya pada baju yang dikenakan.
- c. Mulut kering, yang mengakibatkan bertambahnya rasa haus.
- d. Gangguan-gangguan pada perut atau lambung, baik yang benar-benar menimbulkan luka pada lambung maupun yang sifatnya semu seperti mual-mual.
- e. Otot-otot pundak dan leher menjadi kaku. Kekakuan pada leher dan pundak merupakan ciri yang banyak ditemui pada penderita-penderita stres.

¹ Creasoft.wordpress.com/2008/04/16/kecemasan diakses 14 Januari 2014

2. Pengaruh pada aspek psikis

- a. Atlet menjadi gelisah.
- b. Gejolak emosi naik turun. Artinya, atlet menjadi sangat peka sehingga cepat bereaksi, atau sebaliknya, reaksi emosinya menjadi tumpul.
- c. Konsentrasi terhambat sehingga kemampuan berpikir menjadi kacau.
- d. Kemampuan membaca permainan lawan menjadi tumpul.
- e. Keragu-raguan dalam pengambilan keputusan.

Jika seorang atlet berada dalam kondisi kefaalan dan psikis seperti tersebut di atas, tentu penampilannya pun akan ikut terganggu. Gangguan yang dialami oleh atlet adalah :

- a. Irama permainan menjadi sulit dikendalikan.
- b. Pengaturan ketepatan waktu untuk bereaksi menjadi berkurang.
- c. Koordinasi otot menjadi tidak sesuai dengan apa yang dikehendaki. Misalnya, sulit untuk mengatur kekerasan atau kehalusan dalam menggunakan kontraksi otot-otot.
- d. Pemakaian energi menjadi boros. Oleh karena itu, dalam kondisi tegang, atlet akan cepat merasa lelah.
- e. Kemampuan dan kecermatan dalam membaca permainan lawan menjadi berkurang.

- f. Pengambilan keputusan menjadi cenderung tergesa-gesa dan tidak sesuai dengan apa yang seharusnya dilakukan.
- g. Penampilan saat sedang bermain menjadi dikuasai oleh emosi sesaat. Gerakan pun akan dilakukan tanpa kendali pikiran.²

Menurut Saparinah dan Sumarno Markum, kecemasan dibagi menjadi 5 jenis antara lain :

1. Kecemasan yang "*Conditioned*" (ada hubungannya dengan masa lalu)
2. Kecemasan karena kekurangan keterampilan ("*intrumen defisit*")
3. Kecemasan karena pernyataan diri yang menimbulkan kecemasan ("*anxiety arousing self-statement*")
4. Kecemasan karena tindakan yang dilakukannya sendiri (tuntutan yang terlalu tinggi atau diri sendiri)
5. Kecemasan yang dilakukan lingkungan fisik/sosial yang sangat gawat ("*untenable*"), misalnya orang tua atau pelatih yang kurang bijaksana (terlalu kejam).³

Menurut pendapat diatas kecemasan yang ada hubungannya dengan masa lalu, seperti atlet yang pernah mengalami kegagalan maka atlet tersebut mengalami trauma dan mengakibatkan kecemasan.

Kurangnya keterampilan, atlet perlu membiasakan mengulangi latihan teknik yang telah dipelajari dan cukup dikuasai dengan tujuan untuk meningkatkan otomatisasi, dan adalah lebih baik pelatih membiasakan atlet mempertajam perilaku (teknik) yang selama ini telah dilatih dan cukup dikuasai.

² Prof. Dr. Singgih Gunarsa, Psikologi Olahraga Prestasi (Jakarta: 2008), h. 65-67

³ Sudibyo Setyobroto, Psikologi Suatu Pengantar

Kecemasan karena pernyataan diri, berusaha untuk menghindari pernyataan-pernyataan negatif selama perlombaan, misalnya pelatih terlalu sering mengingatkan kesalahan yang dibuat oleh atlet karena ini cenderung meningkatkan derajat kecemasan dan penampilan kinerja atlet menjadi kurang terkendali.

Pada hakikatnya setiap atlet ingin menang dan pelatihnya pun ingin atletnya menjadi juara. Karena emosi yang terlalu berlebihan si atlet tidak dapat berpikir dengan positif sehingga mengakibatkan kecemasan.

Kecemasan dari lingkungan sangat besar pengaruhnya, contohnya dari pelatih yang selalu menekan atlet untuk selalu menang. Akibatnya atlet jadi merasa takut untuk berbuat kesalahan dan hal ini dapat menimbulkan munculnya keragu-raguan atlet untuk berbuat atau mengambil keputusan.

Sumber ketegangan dan kecemasan yang dialami oleh atlet dapat berasal dari dalam diri atlet tersebut serta dapat pula berasal dari luar diri atlet tersebut atau lingkungan.

Berikut ini merupakan sumber-sumber ketegangan dan kecemasan atlet :

1. Sumber dari dalam

- a. Atlet terlalu terpaku pada kemampuan teknisnya. Akibatnya, ia didominasi oleh pikiran-pikiran yang terlalu membebani, seperti komitmen yang berlebihan bahwa ia harus bermain sangat baik.

- b. Munculnya pikiran-pikiran negatif, seperti ketakutan akan dicemooh oleh penonton jika tidak memperlihatkan penampilan yang baik. Pikiran-pikiran negatif tersebut menyebabkan atlet mengantisipasi suatu kejadian yang negatif.
- c. Alam pikiran atlet akan sangat dipengaruhi oleh kepuasan yang secara subyektif ia rasakan di dalam dirinya. Padahal, hal tersebut sering kali tidak sesuai dengan keadaan sebenarnya atau tuntutan dari pihak lain seperti pelatih dan penonton. Pada atlet akan muncul perasaan khawatir akan tidak mampu memenuhi keinginan pihak luar sehingga menimbulkan ketegangan baru.

2. Sumber dari luar

- a. Munculnya berbagai rangsangan yang membingungkan rangsangan tersebut dapat berupa tuntutan atau harapan dari luar yang menimbulkan keraguan pada atlet untuk mengikuti hal tersebut, atau sulit dipenuhi. Keadaan ini menyebabkan atlet mengalami kebingungan untuk menentukan penampilannya, bahkan kehilangan kepercayaan diri.
- b. Pengaruh massa. Dalam pertandingan apapun, emosi massa sering berpengaruh besar terhadap penampilan atlet, terutama jika pertandingan tersebut sangat ketat dan menegangkan.
- c. Saingan-saingan lain yang bukan lawanandingnya. Seorang atlet menjadi sedemikian tegang ketika menghadapi kenyataan bahwa

ia mengalami kesulitan untuk bermain sehingga keadaannya menjadi terdesak. Pada saat harapan untuk menang sedang terancam, akan muncul berbagai pemikiran-pemikiran negatif.

- d. Pelatih yang memperlihatkan sikap tidak mau memahami bahwa ia telah berupaya sebaik-baiknya, pelatih seperti ini sering menyalahkan atau bahkan mencemooh atletnya, yang sebenarnya dapat mengguncangkan kepribadian atlet tersebut.
- e. Hal-hal non-teknis seperti kondisi lapangan, cuaca yang tidak bersahabat, angin yang bertiup kencang, atau peralatan yang dirasakan tidak memadai.⁴

Perasaan cemas dapat terjadi pada atlet pada waktu menghadapi keadaan tertentu misalnya dalam menghadapi kompetisi yang memakan waktu panjang dan ternyata atlet tersebut mengalami kekalahan terus menerus. Rasa cemas yang terjadi pada suatu keadaan tertentu di sebut "*State Anxiety*". Menurut Spielberger (1985) "*state anxiety*" adalah keadaan emosional yang terjadi pada waktu itu, menghadapi keadaan tertentu, yang ditandai dengan takut dan ketegangan dan diikuti dengan perasaan cemas yang mendalam disertai ketegangan dan "*physiological arousal*".

Disamping "*state anxiety*" juga dikenal "*trait anxiety*", yaitu rasa cemas yang merupakan sifat-sifat pribadi individu. *Trait anxiety* merupakan sifat pribadi yang lebih menetap (seperti sifat pembawaan). Atlet yang memiliki

⁴ Prof. Dr. Singgih Gunarsa, Op. Cit, h. 67-70

“*trait anxiety*” biasanya menunjukkan sifat mudah cemas menghadapi berbagai permasalahan, khususnya permasalahan yang berhubungan keamanan pribadinya atau “*emotional security*”-nya. Perasaan cemas pada dasarnya terjadi karena individu khawatir akan terganggu “*personal security*”-nya, oleh karena itu individu yang bersangkutan menunjukkan gejala cemas, yang mengandung rasa takut.

“*State anxiety*” merupakan gejala khusus bagaimana keadaan individu menghadapi situasi tertentu yang mengganggu “*personal security*”-nya, “*state anxiety*” mempunyai rujukan obyektif (*objective reference*). “*Trait anxiety*” sebagai sifat pribadi individu lebih bersifat tetap dan akan tampak pada berbagai peristiwa atau situasi dimana individu yang bersangkutan merasa terganggu “*personal security*”-nya, “*trait anxiety*” mempunyai rujukan subyektif (*subjektive reference*).

Sehubungan dengan gejala “*trait anxiety*” tersebut, Silva dan Wemberg (1984) mengemukakan adanya gejala “*competitive trait anxiety*” (CTA) atlet. Gejala CTA tersebut adalah gejala dimana atlet menunjukkan rasa cemas dan takut hanya pada waktu akan menghadapi kompetisi saja, dan sesudah selesai kompetisi atlet tersebut tidak menunjukkan kecemasan atau menjadi normal kembali.⁵

⁵ Drs. H. Moch. Djumidar, Tirta Apriyanto, Fitri Lestari Issom, Psikologi Olahraga, (Jakarta: CV. Gramada Offset, 2012), hh. 78-79

Untuk mengukur kecemasan seseorang bisa dilakukan dengan beberapa cara misalnya saja dengan mewawancarai langsung atlet saat situasi yang dirasakan pada saat menjelang pertandingan, atau bisa juga dilakukan dengan memberikan angket-angket khusus yang berkaitan dengan kecemasan misalnya saja metode SCAT (*sport competition anxiety test*).

“By analysing athlete’s responses to a series of statements about how she/he feels in a competitive situation it is possible to determine their level of anxiety. A test that provides such functionality is the Sport Competition Anxiety Test (SCAT) that was developed by Martens, Vealey, and Burton in 1990.”⁶

Dijelaskan bahwa sebuah analisa tingkat kecemasan atlet dapat merupakan tanggapan rangkaian pertanyaan pada saat atlet berada pada situasi yang kompetitif. Sebuah tes yang menyediakan fungsi analisa tingkat kecemasan tersebut adalah SCAT yang dikembangkan oleh Martens, Vealey dan Burton pada tahun 1990.

Faktor fisik, prilaku dan psikologis sangat membantu dalam perkembangan atlet. Faktor-faktor ini tentu ikut mendukung keberhasilan atlet dalam menghadapi kejuaraan yang akan di ikutinya, dan ada beberapa aspek-aspek tentang kecemasan yang mempengaruhi atau memungkinkan atlet untuk dapat mencapai prestasi.

⁶ <http://www.brianmac.co.uk/scat.htm> (6 Januari 2014 17.35)

Bahwa ketiga aspek diatas merupakan respon positif ataupun negatif yang dapat mempengaruhi prestasi seseorang. Aspek tersebut mempunyai peranan yang sangat penting untuk mencapai prestasi dalam perlombaan, dengan demikian ini merupakan dorongan dari diri untuk melakukan sesuatu tindakan.

2. Motivasi Berprestasi

Perilaku manusia tidak mungkin timbul tanpa adanya alasan tertentu, yang dapat mendorong untuk berbuat sesuatu, dorongan tersebut dinamakan motif-motif. Motif adalah sumber penggerak dan pendorong tingkah laku individu memenuhi kebutuhan untuk mencapai tujuan tertentu. Sedangkan motivasi adalah proses aktualisasi sumber penggerak dan pendorong tingkah laku individu memenuhi kebutuhan untuk mencapai tujuan tertentu.⁷

Motivasi atau dorongan manusia untuk berbuat atau bertingkah laku yang berasal atau datang dari dalam diri seseorang yang disebut dengan motivasi internal atau intristik. Motivasi internal adalah motivasi yang datang dari diri manusia itu sendiri. Seseorang akan melakukan sesuatu kegiatan atau mencapai tujuan dalam usaha memenuhi kebutuhan karena kesadaran pribadi yang tumbuh dengan sendirinya dalam diri tanpa ada maksud lain. Motivasi intrinsik dapat muncul sebagai suatu karakter atau ciri khas yang

⁷ Drs. H. Moch. Djumidar, Tirta Apriyanto, Fitri Lestari Issom, Psikologi Olahraga, (Jakarta: CV. Gramada Offset, 2012), h.117

telah ada sejak seseorang dilahirkan. Jadi, motivasi tersebut merupakan bagian dari sifat kepribadiannya, yang muncul karena adanya faktor endogen, faktor dunia dalam, atau faktor konstitusi, sesuatu bawaan, sesuatu yang ada, yang diperoleh ketika dilahirkan.⁸

Motivasi eksternal adalah segala sesuatu yang diperoleh melalui pengamatan sendiri, atau melalui saran, anjuran atau dorongan dari orang lain. Faktor eksternal dapat mempengaruhi penampilan atau tingkah laku seseorang, yaitu menentukan apakah seseorang akan menampilkan sikap gigih dan tidak cepat putus asa dalam mencapai tujuannya.

Salah satu penerapan dari motivasi ekstrinsik dalam olahraga adalah adanya iming-iming pemberian bonus atau hadiah jika seorang atlet mampu mencapai tujuan yang ditargetkan. Iming-iming tersebut merupakan insentif untuk memancing dan mendorong atlet dalam memperlihatkan penampilan yang luar biasa ulet, gigih, dan pantang menyerah.

Pemberian bonus sebagai suatu insentif tersebut berdampak positif maupun negatif. Dampak positifnya adalah atlet akan memperlihatkan suatu penampilan yang gigih agar menyampai suatu hasil yang memang memungkinkan baginya untuk mencapainya. Meskipun demikian, jika tujuan atau objeknya sangat sulit dicapai, justru dapat berdampak negatif bagi atlet tersebut di kemudian hari. Atlet mungkin dicekam oleh perasaan malu, kecewa, menyesal, menyalahkan diri sendiri atau orang lain. Suatu kondisi

⁸ Prof. Singgih. D. Gunarsa, Psikologi Olahraga Prestasi, (Jakarta: 2008), h. 50

emosi yang bisa mengganggu pribadinya. Suatu beban mental yang perlu dicermati oleh pelatih dan harus cepat diatasi.⁹

Di jelaskan oleh Silva dan Weinberg lebih lanjut bahwa pada motivasi intrinsik, seseorang bermain betul-betul untuk kesenangan dan kegembiraan yang murni. Para peneliti dan "*practitioners*" pada umumnya menemukan bahwa motivasi orang-orang untuk bergabung dalam suatu kegiatan merupakan fungsi baik intrinsik maupun ekstrinsik.

Sebagai contoh motivasi ekstrinsik dalam olahraga, yaitu atlet yang berlatih dengan giat hanya pada waktu akan diselenggarakan perlombaan saja. Latihan yang dilakukan tersebut akhirnya mengendor lagi apabila tidak ada perlombaan dengan hadiah menarik.¹⁰

Thomas F. Staton (1969) berpendapat bahwa seseorang akan belajar hanya apabila ia mempunyai kemauan untuk belajar. Adanya kemauan untuk belajar tersebut menunjukkan bahwa individu yang bersangkutan mempunyai motivasi untuk belajar. Seorang pelatih mungkin telah merasa memberikan pelajaran atau latihan dengan sebaik-baiknya kepada anak asuhnya, tetapi apabila si anak tersebut tidak mempunyai motivasi untuk belajar atau berlatih, maka hasilnya tidak akan memuaskan.¹¹

⁹ Ibid, h. 51

¹⁰ Drs. H. Moch. Djumidar, Tirto Apriyanto, Fitri Lestari Issom, Psikologi Olahraga, h.113

¹¹ Ibid, h.114

Setelah membanding-bandingkan beberapa pendapat mengenai motif dan motivasi dari para ahli, penulis mengajukan sifat-sifat motif sebagai berikut :

1. Merupakan sumber penggerak dan pendorong dari dalam diri subjek, yang terorganisasi.
2. Terarah pada tujuan tertentu secara selektif.
3. Untuk mendapat kepuasan atau menghindari hal-hal yang tidak menyenangkan.
4. Dapat disadari atau tidak disadari.
5. Ikut menentukan pola kegiatan.
6. Suatu tindakan dapat didorong oleh berbagai motif.
7. Bersifat dinamik, dapat berubah dan dapat dipengaruhi.
8. Merupakan ekspresi dari suatu emosi atau afeksi.
9. Ada hubungannya dengan unsur kognitif dan konatif.
10. Motivasi merupakan determinan sikap dan tindakan.¹²

Heinz Heckhausen (1967) dalam membicarakan harapan untuk sukses, berpendapat adanya hal yang bertentangan yang terkandung dalam motivasi berprestasi, yaitu kecenderungan untuk mendekat dan kecenderungan untuk menolak. Yang dimaksud kecenderungan mendekat adalah harapan untuk sukses, sedangkan kecenderungan untuk menolak adalah ketakutan untuk gagal. Sudah barang tentu gejala ini akan bervariasi sesuai keadaan individu yang bersangkutan, berbeda antara individu-individu yang memiliki self-confidence kuat dengan yang lemah, berbeda pula saat menghadapi lawan yang kekuatannya berbeda.¹³

Dalam olahraga, motif berprestasi merupakan objek studi yang sangat penting, motif berprestasi maksudnya adalah (Sri Mulyani, 1982), yaitu :
 “motif yang mendorong individu untuk berpacu dengan ukuran keunggulan. Adapun ukuran keunggulan ini dapat berupa dirinya sendiri, dapat orang, dan dapat pula kesempurnaan tugas”.¹⁴

¹² Sudibyo Setyobroto, Psikologi Suatu Pengantar, h. 91

¹³ Ibid, h. 89

¹⁴ Drs. H. Moch. Djumidar, Tirta Apriyanto, Fitri Lestari Issom, Op. Cit, h.119

Menurut David, et al., motivasi berprestasi adalah motivasi yang dikaitkan dengan persaingan-persaingan standar mutu, sehingga mendorong atau mengarah yang positif atau negatif padadiri seseorang. Seperangkat proses yang menunjang pilihan-pilihan perilaku adalah yang biasa kita sebut dengan motivasi berprestasi. Motivasi itu sendiri merupakan hasil interaksi antara kebutuhan internal seseorang dengan pengaruh eksternal (kewajiban, harapan, keadaan sebelumnya, dan penempatan tujuan) yang menunjukkan perilaku yang terbentuk untuk mencapai suatu tujuan.¹⁵

Selanjutnya David, et al., mengatakan bahwa individu-individu dengan motivasi berprestasi tinggi akan terdorong untuk menguasai atau menyelesaikan masalah menurut caranya sendiri lebih sering dan lebih dahulu ketimbang individu-individu dengan motivasi berprestasi rendah. Hal ini diperkuat dengan teori dari Crowl yang mengatakan motivasi berprestasi merupakan hasil dari dua kebutuhan yaitu kebutuhan untuk mencapai sukses dan kebutuhan untuk menghindari kegagalan.¹⁶

Menurut Mc Clelland, seseorang dianggap memiliki motivasi untuk berprestasi jika ia mempunyai keinginan untuk melakukan suatu karya berprestasi lebih baik dari prestasi karya orang lain. Ada tiga jenis kebutuhan

¹⁵ Fahmy Fachrezzy, Op. Cit, h. 63

¹⁶ Ibid, h. 64

manusia menurut Mc Clelland, yaitu kebutuhan untuk berprestasi, kebutuhan untuk kekuasaan, dan kebutuhan untuk berafiliasi.¹⁷

Menurut Mc Clelland (dalam Morgan, King & Schopler, 1986 : 284), ada enam aspek yang terkandung dalam motivasi berprestasi, keenam aspek dimaksud dapat dijelaskan sebagai berikut :

- a. Tanggung jawab
- b. Mempertimbangkan resiko
- c. Umpan balik
- d. Kreatif inofatif
- e. Waktu penyelesaian tugas
- f. Keinginan menjadi yang terbaik.¹⁸

Pada aspek tanggung jawab individu yang mempunyai motivasi yang tinggi akan merasa dirinya bertanggung jawab terhadap tugas yang akan dikerjakan, dan ia akan berusaha sampai berhasil menyelesaikannya. Sedangkan pada individu yang mempunyai motivasi yang rendah mempunyai tanggung jawab yang kurang terhadap tugas yang diberikan kepadanya, dan bila ia mengalami kesukaran dalam menjalankan tugasnya ia cenderung akan menyalahkan hal-hal lain diluar dirinya sendiri.

Aspek mempertimbangkan resiko, individu yang mempunyai motivasi yang tinggi akan mempertimbangkan terlebih dahulu akan resiko yang dihadapinya sebelum memulai suatu kesukaran yang sedang, menantang namun memungkinkan bagi dia untuk menyelesaikannya. Sedangkan pada

¹⁷ <http://dwihardoyo.wordpress.com/2012/11/27/mc-clelland-dan-teori-motivasi-berprestasi>
(26 Februari 2014) 11.52

¹⁸ Mc Clelland, "Aspek Motivasi Berprestasi", Morgan, King & Schopler, (1986) h. 284

individu yang mempunyai motivasi rendah justru menyukai pekerjaan atau tugas yang sangat mudah sehingga akan mendatangkan keberhasilan bagi dirinya.

Pada aspek umpan balik, individu yang mempunyai motivasi yang tinggi sangat menyukai umpan balik karena menurut mereka umpan balik sangat berguna sebagai perbaikan bagi hasil kerja mereka nanti di masa yang akan datang, sebaliknya pada individu yang mempunyai motivasi yang rendah tidak menyukai umpan balik karena dengan adanya umpan balik mereka merasa telah memperlihatkan kesalahan-kesalahan mereka dan kesalahan tersebut akan terulang lagi.

Untuk aspek kreatif dan inovatif, individu yang mempunyai motivasi yang tinggi akan kreatif mencari cara baru untuk menyelesaikan tugasnya seefektif dan seefisien mungkin dan juga mereka tidak menyukai pekerjaan rutin yang sama dari waktu ke waktu. Sebaliknya individu yang mempunyai motivasi yang rendah justru sangat menyukai pekerjaan yang sifatnya rutinitas karena dengan begitu mereka tidak usah memikirkan cara lain dalam menyelesaikan tugasnya.

Aspek keinginan menjadi yang terbaik, individu dengan kebutuhan berprestasi yang tinggi senantiasa menunjukkan hasil kerja yang sebaik-baiknya dengan tujuan agar meraih predikat yang terbaik, sedangkan individu dengan kebutuhan berprestasi yang rendah menganggap bahwa peringkat

terbaik bukan merupakan tujuan utama dan hal ini membuat individu tidak berusaha seoptimal mungkin dalam menyelesaikan tugas-tugasnya.

3. Penampilan Atlet

Penampilan atlet adalah apa yang terlihat atau apa yang diperlihatkan oleh atlet dalam suatu pertandingan. Ada beberapa faktor yang berpengaruh besar pada penampilan atau kemampuan bermain seorang atlet, yaitu:

1. Komponen Psikis

Meskipun unsur kegigihan selalu berperan, namun setiap atlet menampilkan berbagai tingkatan kegigihan. Ada atlet yang sangat gigih sehingga berfungsi positif terhadap penampilannya, sebaliknya ada juga yang kurang gigih, kurang menggigit, mudah putus atas, mudah menyerah, sehingga hasilnya menjadi mengecewakan.

Selain itu, taktik atau strategi bermain juga merupakan hal yang sangat berperan. Ada kalanya, taktik yang ditampilkan begitu positif sehingga permainan menjadi menarik sekalipun hasilnya kurang memuaskan .

Meskipun demikian, tidak tertutup kemungkinan jika apa yang telah disiapkan sebagai strategi bermain ternyata tidak berjalan sesuai dengan harapan atau tidak dapat diperlihatkan saat berada di lapangan.

Dalam keadaan penuh tekanan seperti ini, ada dua kemungkinan kejadian yang dapat ditampilkan oleh atlet tersebut yakni:

Kemungkinan yang pertama, atlet tersebut tidak dapat memunculkan langkah-langkah, gerakan-gerakan ataupun pukulan-pukulan baru sehingga penampilannya pun buruk. Hal ini terjadi terutama bila kondisi emosinya menegang secara berlebihan dan motivasi untuk berpenampilan sebaik-baiknya atau memenangkan pertandingan juga sangat kurang.

Kemungkinan kedua, apabila atlet tersebut dapat memunculkan taktik-taktik baru untuk mengatasi situasi yang menekan dirinya. Aktualisasi dari munculnya taktik tentu berhubungan erat dengan kemampuan-kemampuan dasar yang dimiliki seorang atlet. Sering terjadi, apabila seorang atlet sedang berada di dalam keadaan yang menekan dirinya, maka tidak terpikirkan olehnya suatu akal baru untuk dicoba mengatasi tekanan yang dihadapinya tersebut.

Hal penting berikutnya adalah pengendalian diri. Aspek emosi sangat berkaitan erat dengan motivasi dan atensi. Gejolak emosi yang terlalu tinggi karena dicekam oleh perasaan takut kalah misalnya, menyebabkan ketegangan emosi yang berlebihan dan sering kali berdampak negatif. Kemampuan untuk mengendalikan atau mengatur gejolak emosi perlu dimiliki oleh semua atlet dengan berbagai cara

yang disesuaikan dengan ciri pribadi atlet tersebut. Misalnya untuk meredakan ketegangan, dapat dilakukan teknik pernapasan (*breathing technique*) tertentu atau perubahan pola berpikir dan menemukan taktik baru yang akan dipergunakan.

2. Jenis Olahraga

Jenis olahraga tentunya berpengaruh besar terhadap penampilan atlet yang bersangkutan. Misalnya, *aerobic gymnastics* sebagai salah satu cabang olahraga yang penampilannya dipengaruhi oleh banyak faktor, seperti unsur motivasi, unsur emosi, serta unsur akal. Oleh karena itu, pendekatan-pendekatan ilmiah termasuk psikologi untuk membina, mempersiapkan dan memberikan bekal kepada atlet menjadi sesuatu yang sangat penting.

3. Tingkatan Pertandingan

Yang dimaksud dengan tingkatan pertandingan adalah apakah kejuaraan tersebut diadakan pada tingkat daerah, tingkat nasional, tingkat regional, atau tingkat internasional. Tingkatan pertandingan jelas memberikan beban yang berbeda-beda.

Pada pertandingan tingkat daerah, beban yang dirasakan tentunya relatif ringan dibandingkan pertandingan tingkat nasional dan seterusnya. Beban psikis yang melibatkan reputasi suatu negara atau fanatisme daerah tertentu pasti akan memberikan beban tersendiri dan mempengaruhi kemampuan bermain.

4. Ciri Kepribadian

Secara teoritis, gambaran kepribadian seorang atlet merupakan hasil pembentukan dari suatu proses yang menetap didalam dirinya dan masih bisa berubah. Kita dapat melihat adanya atlet yang pada dasarnya memang tidak memiliki motivasi yang kuat untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya, kemudian persoalan yang muncul adalah apakah kepribadian tersebut dapat diubah menjadi positif, jika dapat dirubah perlu dipikirkan adalah bagaimana cara untuk mengubahnya. Namun demikian, dalam bidang psikologi, khususnya psikoterapi memiliki suatu prinsip bahwa seseorang pada setiap saat dalam keadaan apapun juga, selalu memiliki kemungkinan untuk berubah serta diubah.¹⁹

4. Aerobic Gymnastics

Senam merupakan sebuah aktifitas yang sangat penting dalam rangka latihan peningkatan kebugaran tubuh dan kualitas jasmani, hal itu bisa dilihat dari dimasukkannya materi senam dalam kurikulum pembelajaran pendidikan jasmani disekolah, mulai dari TK (Taman Kanak-kanak) sampai Perguruan Tinggi. Imam Hidayat mendefinisikan senam sebagai; Suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan dan menanamkan nilai-

¹⁹ Prof. Dr. Singgih Gunarsa, Psikologi Olahraga Prestasi (Jakarta: 2008), h. 5-8

nilai spiritual.²⁰ Dengan kata lain, bukan hanya membentuk kekuatan dan power saja, senam juga memiliki kontribusi terhadap faktor lain dari komponen fisik, misalnya kelincahan, kelentukan, koordinasi, keseimbangan, serta dapat mengembangkan kualitas mental seperti *alertness* (kesiapan), *daring* (keberanian), dan *precision* (ketelitian).²¹

Menurut tujuan mekanika utamanya, keterampilan dalam senam termasuk dalam klasifikasi menggerakkan tubuh atau bagiannya sesuai dengan pola gerak yang telah diisyaratkan.²² Jenis senam yang dimaksud adalah senam prestasi yang dilombakan dalam *event* resmi, baik tingkat nasional maupun internasional, misalnya pada PON, SEA Games, dan Asian Indoor Games. Salah satu dari jenis senam tersebut adalah *Aerobic Gymnastics*.

Secara harfiah kata aerobik berarti dengan oksigen atau mengandung oksigen. Jadi dapat diartikan bahwa senam aerobik adalah olahraga yang dalam pelaksanaannya menggunakan udara yaitu oksigen untuk menghasilkan energi.²³ Latihan senam aerobik biasa dilakukan selama kurang lebih 20 – 45 menit dengan tujuan untuk mencapai suatu tingkat latihan yang ditentukan, dengan kata lain hanya bertujuan untuk latihan kebugaran. Berbeda halnya dengan latihan senam aerobik, pada *Aerobic*

²⁰ Tim Penyusun Dinas Pemuda dan Olahraga, Petunjuk Olahraga Senam (Jakarta: 2006), h. 1.

²¹ Newton C. Loken, Robert J. Willoughby, The Complete Book of Gymnastics (New Jersey: 1963), h. 4.

²² Dadang Masnun, Biomekanika Dasar (FPOK IKIP Jakarta: 1998), h. 9.

²³ <http://www.fig-gymnastics.com/aerogym/rules>. Diakses 13 Januari 2014.

gymnastics yang termasuk dalam olahraga prestasi, pelaksanaannya dilakukan dalam waktu antara 1 menit 25 detik – 1 menit 35 detik secara *continue*, penuh tenaga, *explosive power*, dengan tujuan untuk menampilkan keseluruhan koreografi (*routine*) dan tingkat kesulitan yang kompleks.

Secara jelas pengertian *aerobic gymnastics* dijelaskan dalam *code of points aerobic gymnastics* (FIG) sebagai berikut :

Aerobic gymnastics adalah suatu keahlian untuk menampilkan gerakan yang kompleks dan dengan intensitas tinggi disesuaikan dengan musik, yang berasal dari latihan aerobik tradisional. Penampilan harus menunjukkan gerakan yang berkelanjutan (*continue*), kelenturan, kekuatan, dan penggunaan tujuh gerakan dasar, dengan kesempurnaan potongan tingkat kesulitan.²⁴

Berdasarkan uraian di atas, *aerobic gymnastics* berasal dari suatu latihan aerobik tradisional dengan gerakan-gerakan yang dibuat sedemikian rupa yaitu dengan adanya tingkat kesulitan, tujuh gerakan dasar dengan intensitas tinggi serta sangat mengutamakan kesempurnaan dari gerakan-gerakan yang ditunjukkan. Dijelaskan pula dalam *Common Rules 2000, Aerobic Gymnastics, Rules and Regulation* (IAF) sebagai berikut :

Aerobic gymnastics adalah olahraga yang kompetitif dan *artistic* berasal dari aerobik tradisional atau kelas latihan aerobik

²⁴ Federation International of Gymnastics, *Code of Points Aerobic Gymnastics 2013-2016* (Paris: 2012), h. 10.

berkelompok yang dikoreografikan dengan gerakan aerobik kreatif, sangat dinamis, dengan intensitas *cardiovascular* tinggi, dan elemen-elemen “*difficulty*” yang sudah ditentukan.²⁵

Semua hal yang berhubungan dengan *Aerobic Gymnastics* tertuang dalam *Code of Points Aerobic Gymnastics* dari FIG (*Federation International of Gymnastics*).²⁶ *Code of points* ini berfungsi sebagai pedoman yang memuat peraturan-peraturan dalam segala hal tentang *aerobic gymnastics* termasuk pelaksanaan perlombaan. Komisi teknik *aerobic gymnastics* selalu mengevaluasi dan merevisi *Code of Points* ini setiap empat tahun sekali. *Code of Points* ini berlaku untuk seluruh kategori, baik putra ataupun putri. Tidak terdapat perbedaan regulasi dalam pelaksanaan gerak atau dalam hal tingkat kesulitan, dengan kata lain bahwa untuk putra dan putri mempunyai kesamaan peraturan perlombaan, kecuali dalam hal khusus misalnya *dress code*.

Hal-hal khusus yang perlu diperhatikan dalam suatu perlombaan *aerobic gymnastics* diantaranya adalah kategori (nomor perlombaan), usia, arena lomba, *dress code*, musik, koreografi, dan penjurian :

a. Kategori (nomor perlombaan)

Dalam senam *aerobic gymnastics* dipertandingkan lima kategori yaitu: perorangan putri (*individual women*), perorangan putra (*individual man*),

²⁵ Common rules 2000, *Aerobic gymnastics Rules and Regulation* (Japan: 2000), h. 1.

²⁶ Federation International of Gymnastics, *op.cit.*, h. 10.

berpasangan campuran putera dan puteri (*mixed pairs*), trio (3 orang) merupakan gabungan antara putera saja, puteri saja, atau campuran antara putera dan puteri, dan *groups* (6 orang) terdiri atas putera saja, puteri saja, atau campuran antara putera dan puteri. Untuk kategori *groups*, belum pernah sekalipun dilombakan dalam setiap ajang nasional yang diselenggarakan di Indonesia.

b. Usia

Dalam *event* internasional (*world championship*) diatur batasan usia minimal dari peserta untuk kategori senior adalah 18 tahun, dan kategori kelompok umur 12 – 17 tahun. Pada tingkat nasional dalam hal ini PON, hanya diperlombakan kategori senior saja.

c. *Dress Code*

Kostum dari atlet harus menunjukkan ciri khas dari cabang senam. Pakaian teatrikal, musikal, dan sirkus tidak diperbolehkan, rambut harus tertata rapih. Menggunakan sepatu aerobik dan kaos kaki warna putih polos sehingga dapat terlihat oleh semua juri. Penggunaan tato, perhiasan, dan *make-up* yang mencolok bagi wanita tidak diperbolehkan. Untuk pakaian senam (biasa disebut *leotard*), digunakan bahan yang sesuai, nyaman untuk bergerak, tidak transparan, tidak bercorak kekerasan, agama, dan peperangan. Berikut ini adalah contoh model pakaian lomba untuk puteri dan putera



Gambar 3. Model pakaian lomba untuk puteri

Sumber : *Code of points Aerobic Gymnastics*, FIG: 2013-2016. h. 16



Gambar 4. Model pakaian lomba untuk putera

Sumber : *Code of points Aerobic Gymnastics*, FIG: 2013-2016. h. 16

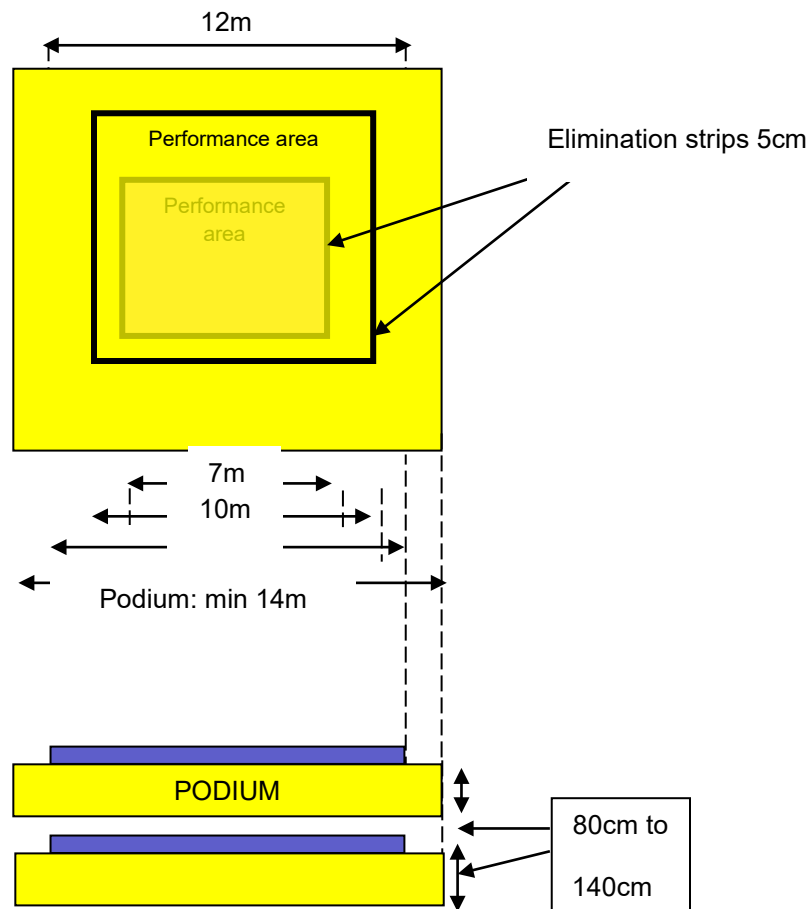
d. Musik

Durasi atau lamanya musik antara 1 menit 25 detik – 1 menit 35 detik dengan kecepatan antara 150-160 bpm. Terdiri dari gabungan beberapa jenis lagu, dan boleh menggunakan *sound effect* atau suara tambahan untuk mempertegas gerakan serta direkam dalam kaset atau CD (*compact disk*).

e. Arena lomba

Berbentuk sebuah panggung dengan ukuran 12m x 12m. Panggung ini harus diberi tanda garis sebagai berikut ; Area kompetisi 10m x 10m untuk semua kategori SENIOR (7m x 7m akan digunakan untuk beberapa kategori AG). *List* atau tanda garis harus berwarna hitam dengan lebar 5cm. Panggung atau lantai terbuat dari *wooden floor*, yaitu sejenis lantai kayu yang lapisannya tidak terlalu keras sehingga mengurangi resiko cedera pada atlet. Posisi podium berada tepat di depan panggung dengan tinggi 80cm-140cm dan panjang minimal 14 meter. Podium ini berfungsi sebagai tempat duduk para juri dan *superior jury*.

Berikut adalah gambar atau denah arena lomba *aerobic gymnastics* :



Gambar 5. Denah arena lomba

Sumber: *Code of Points Aerobic Gymnastics*, FIG: 2013-2016. h. 12.

f. Komposisi Koreografi

Terdapat persyaratan khusus dalam penyusunan sebuah koreografi *aerobic gymnastics*. Persyaratan tersebut meliputi unsur;

- 1) *Artistic*; untuk memenuhi persyaratan *artistic*, koreografi harus menunjukkan kreatifitas dan unsur olahraga (*sport specific content*).

Selain itu juga harus menunjukkan variasi gerakan dan keserasian

antara musik, gerakan, dan ekspresi atletnya. Tema yang menunjukkan kekerasan, ras, agama, dan seks tidak diperbolehkan oleh peraturan Olympiade dan kode etik FIG. Untuk kategori berpasangan, trio, dan grup dapat menggunakan tiga kali angkatan (*lift*) dalam setiap penampilan, sudah termasuk pembukaan dan penutup.

- 2) Pemotongan (*execution*); setiap gerakan harus ditampilkan dengan kesempurnaan pemotongan (*execution*).
- 3) Tingkat Kesulitan (*Difficulty*); Sebuah penampilan harus menunjukkan keseimbangan antara gerakan elemen tingkat kesulitan pada saat di udara, berdiri dan elemen bawah (*floor-work*). Setiap penampilan harus mengandung minimal satu buah elemen dari masing-masing grup pada *element pool*: Grup A *Dynamic Strength*; Grup B *Static Strength*; Grup C *Jumps dan Leaps*; Grup D *Balance dan Flexibility*. Jumlah maksimal yang ditetapkan adalah 12 elemen.²⁷

Komposisi gerak dalam koreografi harus menunjukkan keserasian antara unsur-unsur yang disebutkan di atas. Termasuk didalamnya yaitu gerakan dasar aerobik (kombinasi dari tinggi atau rendahnya intensitas gerakan) dan elemen kesulitan (*difficulty elements*). Gerakan lengan dan tungkai pun harus kuat serta dengan kombinasi yang sesuai. Kemudian hal paling perlu yaitu menunjukkan keseimbangan dalam penggunaan

²⁷ <http://www.fig-gymnastics.com/aerogym/rules>. Diakses 13 Januari 2014

keseluruhan bidang gerak, gerakan melantai (bawah), dan gerakan di udara. Terdapat tujuh langkah dasar kaki (*basic steps*) meliputi; *march, jog, knee lift, skip, kick, jumping jack, dan lunge*. Sedangkan untuk gerakan lengan harus terkontrol, rapih dan *smooth* tanpa *jurking motions* pada lengan, siku dan persendian bahu. Beberapa pola gerak persendian pada lengan antara lain; *flexion extension, abduction, adduction, rotation, circumduction, supination, pronation, horizontal flexion, outward rotation, inward rotation, elevation and depression*.²⁸

g. Penjurian

Penjurian dalam perlombaan *aerobic gymnastics* merupakan bagian yang tidak terpisahkan dan mempunyai peran vital dalam menentukan sukses atau tidaknya pelaksanaan lomba. Semua hal yang ditampilkan oleh seorang atlet pasti akan mendapatkan penilaian dari para juri.

Berikut adalah komposisi dari penjurian perlombaan *aerobic gymnastics*:

1. *Superior Jury*; 3 anggota yang ditunjuk oleh Komite *Aerobic Gymnastics*
2. *Jugdes Panels* yang terdiri dari:
 - Juri *Artistic (Artistic Jugdes)* 4 orang
 - Juri *Execution (Execution Jugdes)* 4 orang
 - Juri Tingkat kesulitan (*Difficulty*) 2 orang
 - Juri Garis (*Line Judges*) 2 orang
 - Juri Waktu (*Time Judges*) 1 orang

²⁸ Federation International of Gymnastics, *Code of Points Aerobic Gymnastics Appendix II* (Paris: 2013), h. 3.

- *Chair of Judges Panel* 1 orang.²⁹

A. Kerangka Berpikir

1. Hubungan Kecemasan dengan Penampilan Atlet Aerobic Gymnastics Pada Invitasi Senam DKI Jakarta 2014

Kecemasan merupakan sifat dasar manusia yang secara alami sudah ada di dalam diri setiap individu yang meliputi rasa marah, takut, emosi, penuh harap, stress dan lain sebagainya yang akan terus ada pada diri manusia. Kecemasan adalah masa sulit yang harus dihadapi setiap manusia dimana dia harus melawan dirinya sendiri untuk menuju sukses dalam setiap kejadian. Kecemasan ini muncul dalam beberapa dimensi yaitu : fisik, prilaku dan psikologi.

2. Hubungan Motivasi Berprestasi dengan Penampilan Atlet Aerobic Gymnastics Pada Invitasi Senam DKI Jakarta 2014

Setiap manusia memiliki motivasi untuk melakukan setiap kegiatan yang dilakukan oleh setiap individu, sama halnya motivasi yang dimiliki seorang atlet untuk menuju menjadi sang juara tentu juga sangat membutuhkan motivasi sebagai pendorong atau motornya dalam menuai prestasi.

Sementara itu motivasi berprestasi adalah sebuah dorongan di mana atlet memiliki keinginan kuat untuk mencapai tujuan menjadi juara.

Motivasi berprestasi adalah sebuah modal yang penting sebagai dasar

²⁹ <http://www.fig-gymnastics.com/aerogym>. Diakses 13 Januari 2014.

sebuah prestasi, yang didalamnya terkandung aspek tanggung jawab, mempertimbangkan resiko, umpan balik, kreatif inovatif, waktu penyelesaian tugas dan keinginan menjadi yang terbaik.

Dengan kata lain semakin tinggi motivasi berprestasi seorang atlet maka semakin baik penampilan atlet tersebut, atau sebaliknya semakin rendah motivasi berprestasi seorang atlet maka semakin buruk penampilan perlombaan atlet tersebut.

3. Hubungan Kecemasan dan Motivasi Berprestasi dengan Penampilan Atlet Aerobic Gymnastics Pada Invitasi Senam DKI Jakarta 2014

Penampilan perlombaan pada atlet *Aerobic Gymnastics* adalah faktor penentu sebuah prestasi dan kemenangan. Untuk mencapai sebuah kesuksesan penampilan perlombaan maka banyak hal yang mendukung, diantaranya adalah bagaimana caranya atlet mengatasi rasa cemas yang mendera pada diri atlet. Jika atlet mampu mengatasi rasa cemasnya maka penampilan perlombaan yang akan ditampilkan pun akan menjadi maksimal.

Dengan kata lain semakin tinggi kecemasan yang dirasakan atlet maka semakin kurang baik penampilan saat perlombaan atlet tersebut, begitu pun sebaliknya, semakin rendah kecemasan yang dirasakan atlet maka semakin baik penampilan atlet tersebut.

Dengan demikian jika sebuah rasa cemas dapat diatasi dan meningkatkan motivasi untuk berprestasi ditingkatkan maka bukan tidak

mungkin penampilan atlet *Aerobic Gymnastics* akan menjadi baik hal ini terjadi karena adanya sebuah dorongan menjadi juara dan adanya usaha menekan rasa cemas yang dirasakan menghambat langkahnya menjadi juara.

4. Hipotesis

Berdasarkan kerangka teori dan kerangka berfikir yang telah dikemukakan maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan positif antara kecemasan dengan penampilan atlet *Aerobic Gymnastics* yang mengikuti Invitasi Senam DKI Jakarta 2014.
2. Terdapat hubungan positif antara motivasi berprestasi dengan penampilan atlet *Aerobic Gymnastics* yang mengikuti Invitasi Senam DKI Jakarta 2014.
3. Terdapat hubungan positif antara kecemasan dan motivasi berprestasi dengan penampilan atlet *Aerobic Gymnastics* yang mengikuti Invitasi Senam DKI Jakarta 2014.